

PROGRAMME MANAGERS

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —

De manager à leader

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —

Les fondamentaux du management

posture et outils - niveau 1 -

Développer ma posture de manager

Informations clés



Intra-entreprise



2*2j jours
- 28 heures



Présentiel : dans vos
locaux ou les nôtres



Adaptation possible
pour les personnes en
situation de handicap
Nous contacter

4,91/5
Pédagogie du formateur

4,87/5
Ecoute des besoins des
stagiaires

sessions 2025

Modalité d'accès et délais

Etude de votre demande
Etablissement d'un devis
Mise en place sous 2 mois

Cibles

Toute personne ayant
une fonction managériale
(hiérarchique ou
fonctionnel)

Matériel nécessaire

Aucun matériel
nécessaire.

Pré-requis

Aucun pré-requis,
cependant une
expérience en
management ou en
communication est un
plus.

Pourquoi participer

Chaque jour, vous vous demandez comment **attirer, fidéliser et impliquer vos collaborateurs**?

Durant ces 2 journées bousculez les idées reçues et osez appréhender les clés d'un **management engageant** ; la posture et les outils qui permettent de développer **l'autonomie, l'implication et la performance individuelle et collective**.

Les objectifs de la formation

Module 1

- **S'approprier les clés de la fonction managériale** : les rôles et responsabilités d'un manager, les composantes du leadership, la communication et de gestion d'équipe.
- **Adopter une posture managériale authentique et efficace** pour inspirer confiance et développer l'autonomie des collaborateurs.
- Encourager **l'efficacité individuelle et collective**
- **Faire preuve de courage managérial et maîtriser l'art du feedback** : oser dire, donner des feedbacks constructifs et aborder les situations délicates avec assurance.
- **Créer les conditions favorables à l'implication et à la motivation** : identifier les freins et les leviers de motivation des équipes pour un environnement de travail engageant.
- **Promouvoir une culture de feedback constructif**.
- **Mettre en place un calendrier managérial efficace** : Planifier et structurer ses actions managériales pour soutenir de manière la performance et la cohésion de l'équipe.

Module 2

- **Renforcer sa posture de manager** en évoluant du manager opérationnel au manager porteur de sens
- Favoriser l'autonomie et l'engagement
- Apprendre à diagnostiquer et à accompagner les stades de **développement de son équipe**.
- Maîtriser **le management situationnel et la délégation** pour favoriser l'autonomie.
- **Savoir accompagner le changement** et gérer les émotions et résistances associées, tout en optant pour une communication engageante.
- Développer des compétences en **régulation des conflits et soutien à la prise de décision**.

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —

Journée 1

- **Introduction et inclusion :**
Établir les objectifs individuels et collectifs de la formation.
Créer les conditions pour permettre la création du groupe, l'entraide et l'apprentissage
- **Les rôles et responsabilités du manager :**
Découvrir les 5 rôles du manager et réaliser un autodiagnostic
- **La posture managériale :**
 - L'impact de la vision du manager sur la performance des équipes
 - Les enjeux de l'authenticité et de la pédagogie blanche
 - Les postures managériales qui freinent l'implication des collaborateurs
 - Les postures qui encouragent le développement de l'autonomie et l'engagement
 - Auto-diagnostic personnel et engagements
- **Comprendre et déjouer le complexe de l'imposteur**
- **Renforcer l'estime de soi**
 - Les 3 dimensions de Will Schutz pour développer l'estime de soi : clé du développement de la performance individuelle et collective
 - L'application dans la vie de l'équipe

Journée 2

- **La boussole du manager : l'indispensable pour impliquer les équipes**
- **Donner du sens individuellement et collective**
 - L'enjeu de définir et communiquer sur la vision, la mission, les objectifs
 - L'état des lieux et le plan d'action individuel
 - L'importance de la clarté et de la complémentarité des rôles
- **Créer les conditions de sécurité qui permettent la collaboration**
 - Le cadre de travail et les protections, préalable
 - Les protocoles de cadrage et de recadrage
- **Oser dire pour motiver et mettre en mouvement**
 - Les composantes de la motivation
 - Le feed-back : encouragements et reconnaissance
 - Le feed-forward : retours et progression
- **Identifier et endosser les composantes du leadership**
 - La pyramide du pouvoir
 - Les attributs du pouvoir et de la délégation
- **Favoriser l'esprit d'équipe**
 - Nourrir les différents besoins essentiels de mon équipe
 - Construire mon calendrier managériale

Journée 3

- **Introduction**
 - Présentation des objectifs de la formation.
 - Co-construction des règles de vie en groupe et création d'une dynamique d'équipe.
 - Etat des lieux individuels : atouts et axes de développement
- **Du manager opérationnel au leader inspirant**
 - Les stades de développement de l'équipe et du manager
 - Les composantes pour accélérer le développement de l'autonomie
 - Auto-diagnostic et plan d'actions
- **Un management et une délégation adaptés aux personnes et aux situations**
 - Les étapes de la roue de l'autonomie
 - Mapping de l'équipe et adaptation des actions
 - La matrice de délégation
 - Les protocoles de délégation : mises en pratique
- **Le développement de l'autonomie et les crises relationnelles**
 - Les émotions et comportements liés à chaque phase
 - L'accompagnement adapté à chaque phase et les deuils associés

Journée 4

- **La croissance, vecteur de changement**
 - La stratégie de changement (du projet, de l'équipe, de l'entreprise)
 - Le principe d'homéostasie : compréhension des mécanismes de résistance au changement et de l'accompagnement nécessaire.
- **L'accompagnement au changement**
 - L'accueil et l'accompagnement nécessaires des résistances
 - La cartographie de l'équipe pour identifier les alliés et les résistances.
 - L'importance de la prise en compte des émotions
 - Les erreurs de communication dans la gestion du changement
- **La prévention et la gestion des conflits**
 - La capacité de réguler une composante de l'équipe performante
 - Le cadre préalable à la prévention et à la gestion des conflits
 - Du désaccord au malentendu
 - Les postures et protocoles de régulation
- **La posture de soutien**
 - L'aide à la décision et le soutien aux collaborateurs

La pédagogie

La formation repose sur une approche active et expérientielle, centrée sur les situations managériales concrètes des participants.

Les apports théoriques sont volontairement ciblés et immédiatement mis en pratique à travers des auto-diagnostics, des études de cas, des mises en situation, des jeux de rôle et des échanges entre pairs.

Chaque participant est invité à prendre du recul sur ses pratiques, à expérimenter de nouveaux outils et à construire un plan d'actions directement transférable dans son contexte professionnel.

L'animation est assurée par une formatrice-coach, garantissant un cadre sécurisant, favorisant l'implication, la réflexion collective et l'ancrage durable des apprentissages.

Les modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long du parcours et en fin de formation. Elle s'appuie sur des auto-diagnostics, des mises en situation managériales, des échanges réflexifs et un questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation. Les participants formalisent également un plan d'actions managérial, permettant d'évaluer leur capacité à transférer les apprentissages dans leur pratique professionnelle.

Une attestation de fin de formation est remise à l'issue du parcours, après réalisation des évaluations prévues et questionnaires d'évaluation.

Attestation de fin de formation

Remise à l'issue de la formation et du questionnaire

Votre organisme
de formation,
l'équipe, les accréditations

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —

VOTRE O.F

organisme de formation

Notre histoire

L'agence Cocoon est née de la rencontre de deux parcours complémentaires et palpitants : Sabrina, chef d'entreprise avec une riche expérience en communication, et Amandine, experte dans l'accompagnement RH.

Fortes de leurs expertises respectives, elles se sont unies pour créer Cocoon, une agence dédiée à l'**accompagnement des entreprises dans les dynamiques et les relations humaines**.

En tant que **coachs et formatrices**, Sabrina et Amandine apportent une double expertise qui enrichit leur approche.

Leur mission est claire : **développer la posture des managers pour qu'ils puissent non seulement mieux diriger mais aussi inspirer leurs équipes**.

Grâce à leur approche combinant coaching et formation, elles aident les entreprises à **créer des environnements de travail harmonieux où la coopération et la performance collective** sont au cœur des préoccupations.

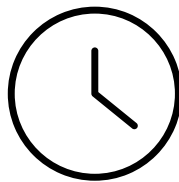
Leur engagement se traduit par un **accompagnement sur-mesure, visant à transformer les défis humains en opportunités de croissance, tant pour les individus que pour les organisations**.

Chiffres clés 2024



253

formés



+300

heures



22

entreprises
accompagnées

VOTRE O.F

organisme de formation

Nos certifications



Maître Praticien Coaching

certification RNCP

Coaching organisations, équipes, dirigeants, managers



Coachs et formateurs certifiées PCM

Process Communication Model® by KCF



Affiliées à la communauté - By Renaissance

Une garantie de qualité :

- L'engagement de supervision et intervision
- Une communauté de 40 coach - formateurs
- Une expertise dans l'accompagnement du management des individus et des équipes.

Nos cadres de référence

Analyse Transactionnelle et Théorie des Organisations (E. Berne),
Process Communication Model® (T. Kahler),
V. Lenhardt,
Ecole de Palo Alto,
Psychologie humaniste
Approche systémique

Les atouts de notre démarche

Pour prendre le contre-pied des formations dans leur format traditionnel qui génèrent bien souvent un effet chasse d'eau...
Nous avons élaboré une démarche qui favorise la transformation



Contre pied #1 : une démarche en hélicoptère

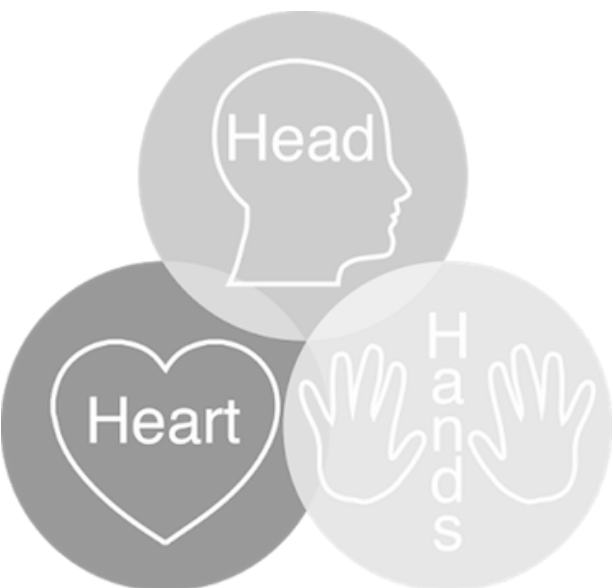


**une alternance de prise de hauteur
et de retours sur des cas terrain concrets**

- une théorisation de la pratique et mise en pratique de la théorie
- une analyse de la pratique managériale en collectif et en individuel
- des échanges entre pairs ; une communauté de soutien

Contre pied #2 : une démarche 3H

**3 dimensions nourries pour un enracinement durable au sein des formations-
action : .**



HEAD : nourrir la pensée

via l'apprentissage et l'apport théorique

HEART : faire appel à nos émotions

en comprenant ce qui nous déplaît dans nos fonctionnements et ce qui nous fait du bien dans la projection de situation différente, en purgeant les rancoeurs qui pourraient freiner

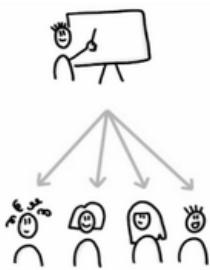
HAND : passer à l'action

en mobilisant son énergie et ses savoir-faire pour faire évoluer son comportement et s'approprier les outils et protocoles de manière concrète et pragmatique

Contre pied #3 : une démarche responsabilisante

Dans nos formations-actions, nous avons développé une pratique qui favorise l'apprentissage pour des personnes déjà expérimentées.

PEDAGOGIE

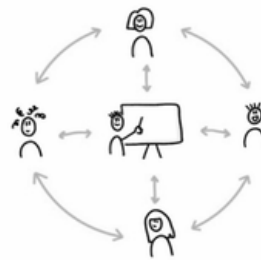


“peda” = enfants

éducation des enfants
enseigner =
apporter du savoir



ANDRAGOGIE



“andros” = adultes

guide” des adultes
apporter des savoir-faire
à des collaborateurs en post

NOTRE APPROCHE ANDRAGOGIQUE

Le formateur est un accompagnateur et un créateur d'environnement permettant à l'apprenant de se former par lui-même. Il n'est pas uniquement transmetteur d'information, mais avant tout maïeuticien.

Son propre parcours est déterminant, car il va croiser ses connaissances avec celles des participants pour accélérer leur enrichissement.

Les ingrédients principaux de l'andragogie sont :

- **Du sens :**

les personnes doivent savoir où elles vont, et pourquoi elles y vont

- **De la logique :**

les certitudes sont remises en cause, les démonstrations doivent être solides, et structurées

- **De l'expérience :**

l'intervenant doit pouvoir faire émerger le savoir-faire sur la base de ce que les personnes ont déjà vécu. Ensuite, il s'agit de compléter, ensemble, au travers d'une pratique interactive et adaptée au niveau de développement de chacun

L'EQUIPE

vos coachs & formatrices

Sabrina AOUIZERATE



Forte de 20 ans d'expérience en communication et 15 ans d'entrepreneuriat, je mets aujourd'hui mon savoir-faire au service des dirigeants pour accroître la performance des équipes et des individus, en travaillant notamment sur les dynamiques relationnelles et le développement de la connaissance et de l'estime de soi.

18 ans d'expérience

#stratégie & gestion d'entreprise

#management

#communication #branding

#animation intelligence collective

#coaching d'organisation

#coaching d'équipe

#coaching individuel

#co-autrice d'un livre blanc sur l'efficacité du CoDIR

institut
maïeutis

coaching
supervision
enseignement



Amandine PAUCOT

Avec 11 ans d'expérience en tant que Responsable Ressources Humaines dans des environnements variés, j'ai développé des compétences solides en stratégie RH, recrutement, formation, gestion de carrière et relations sociales. En 2021, j'ai fondé Hunomia pour accompagner les TPE/PME en tant que consultante RH, avec pour objectif de concilier les enjeux stratégiques de l'entreprise et l'épanouissement des collaborateurs. De plus, en tant que coach professionnelle, j'accompagne dirigeants et managers pour réconcilier performance, plaisir et bien-être au travail, en offrant des services sur mesure en RH et coaching.



15 ans d'expérience

- #direction des ressources humaines
- #stratégie et pilotage RH
- #management
- #animation intelligence collective
- #coaching d'organisation
- #coaching d'équipe
- #coaching individuel

institut coaching
supervision
enseignement
maïeutis



**ils nous font
confiance**

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —

NOS CLIENTS



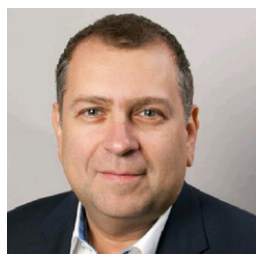
TEMOIGNAGES

ils parlent de nous



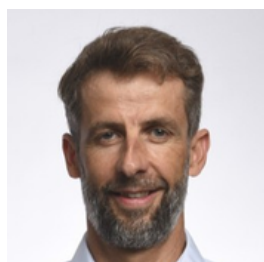
Stéphane Boyer - Fondateur SO-BUZZ

La formation Cocoon en plus d'être ultra pertinente, était vraiment génial : elle a permis de renforcer la cohésion d'équipe et d'embarquer tous les collaborateurs dans une direction commune. Tout le monde en est ressorti ultra motivé avec une bonne dose d'inspiration pour les mois à venir.



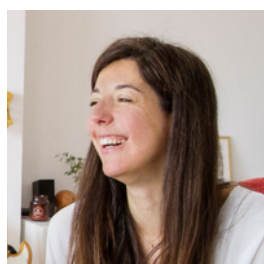
Alain Israel - Associé fondateur cabinet CAI

Les interventions Cocoon, c'est l'inattendu, c'est des surprises, c'est une organisation hors pair, et puis c'est un réel besoin pour nos entreprises d'être accompagnées de cette manière. C'est un accompagnement un peu à part avec des jeunes femmes un peu à part.



David Rebeyren - Fondateur Institut RS

Leurs compétences de formatrices et coachs professionnels, leur bonne humeur et leur pédagogie bienveillante ont permis à nos équipes de monter en compétence et d'insuffler une dynamique de groupe ! Elles nous ont permis de franchir une étape importante !



Emilie Ronfard - Co-gérante Lou Bio

La journée a été une réelle réussite pour salariés, les outils proposés ont été très variés ce qui a donné du rythme, les personnes se sont senties en confiance. Elles nous ont accompagné avec beaucoup d'écoute et de bienveillance ce qui nous a permis d'avancer et de progresser dans notre relation avec notre équipe.



Pierre Todeschini - associé ARKADIA Group

L'accompagnement de Cocoon a permis la mise en place de formations dédiées : une véritable académie de formation interne qui se met petit à petit en place sous leur impulsion. Les bénéfices sont multiples, de véritables parenthèses pour les équipes favorisant une prise de hauteur sur les sujets et permettant de donner du sens à leurs fonctions managériales.

**Pour mieux nous
connaître...**

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —

1 lieu

pour vous accueillir



1 jardin avec BBQ



des espaces modulables



Atelier Coquelicot & Co
Aix en Provence

1 cuisine équipée



2 salles : 34 et 22m2



Sabrina AOUIZERATE

Cohérence & Cohésion
pour la performance
des équipes et des individus

PROFIL PERSONNEL

Forte d'une expérience de 18 ans en conseil communication, management et gestion d'entreprise, j'accompagne les dirigeants pour réguler et faciliter le travail des équipes afin d'améliorer les performances collectives et individuelles.

Ma démarche :

Mobiliser l'intelligence collective pour élaborer une communication vraie, qui soit

/ porteuse de sens et de vision

/ traduite par de réels engagements humains et sociaux

/ une réalité dans le management au quotidien

/ incarnée par les parties prenantes

/ impactante en interne comme en externe

SPÉCIALITÉS

#stratégie et gestion d'entreprise

#management

#communication #branding

#animation de réunions #intelligence collective

#coaching d'organisation #coaching d'équipe

#coaching individuel

#coach certifiée Process Communication Model®

COMPÉTENCES

Langues : Anglais, Espagnol

UX : xmind, axure

Intelligence collectif : klaxoon

CRM : salesforces, sellsy,

Gestion de projet : active collab, monday

COORDONNÉES

Téléphone : 06 69 12 97 85

E-mail : sabrina@agence-cocoon.fr

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

COCOON AGENCE COCOON 2021 - Aujourd'hui
coaching . conseil . formation COaching, COncil FormationON

- Co-construire la vision, le sens, les valeurs, la raison d'être
- Implication des équipes dans le projet d'entreprise via l'intelligence collective
- Créer de la cohérence entre le discours et le vécu des équipes via des actions tangibles
- Développer la performance collective
 - Favoriser la coopération et la cohésion des équipes
 - Accompagner le développement personnel en vue d'un fort impact professionnel
 - Former les managers

nextia

AGENCE NEXTIA devenue agence e+p
Fondatrice agence de branding & experience, 2010-2020

- Gestion d'entreprise : stratégie, financement, rh, management
- Management équipe 18 experts : rédaction, pub, graphisme, développement, webmarketing,
- Développement commercial : PME et grands comptes
- Conseil clients ; stratégie d'entreprise, de marque, plan d'actions on et offline
- Design d'offre et design d'expérience utilisateurs (ergonomie)

bouygues

BOUYGUES TELECOM, marché professionnels
Responsable marketing opérationnel, 2005-2009

- Elaboration des plans d'actions acquisition et fidélisation
- Gestion des campagnes médias, marketing direct et point de vente,
- Mise en place de la stratégie web de Bouygues Telecom sur le segment de marché :
 - Création et animation du site e-marchand BtoB
 - Création et animation du site institutionnel
 - Pilotage de la génération de trafic : SEO, SEM, e-pub, affiliation,...

DELL

DELL FRANCE, marché grands comptes nationaux
Responsable communication événementiel, 2004-2005

- Gestion d'événements externes : road shows, séminaires, voyages VIP, salons
- Réalisation d'événements internes : incentives sur les forces de vente, kick-off et soirées

FORMATION PROFESSIONNELLE



KAHLER COMMUNICATION FRANCE

2021 - Coach certifiée - Process Communication Model®

2022 - Formatrice certifiée - Process Communication Model®



ECOLE MAIEUTIS - COACHING PROFESSIONNEL

2020 - Maître praticien : coaching de dirigeants, équipes, organisations



CIME

2020 - Certification de praticienne Enneagramme -Analyse des personnalités



EDHEC BUSINESS SCHOOL

2005 - Master en Management

2005 - Master en Marketing - TEC DE MONTERREY - Double diplôme

MES ENGAGEMENTS



Présidence Pays d'Aix

Formation et accompagnement
de dirigeants



CA & Secrétaire Générale

Accompagnement des entreprises
dans leur démarche RSE



Membre du CA

Mentoring de chefs d'entreprises
et lauréats

MES RÉFÉRENCES





Amandine PAUCOT

PROFIL PERSONNEL

Forte d'une expérience de 15 ans en conseil, stratégie et pilotage RH, j'interviens dans les organisations auprès des dirigeants et des managers dans des phases de croissance ou de conduite du changement pour favoriser la coopération des équipes et améliorer les performances collectives et individuelles. Accompagner et former, c'est ma contribution à transformer notre rapport au travail, à soigner nos relations dans le monde professionnel pour y amener plus de conscience, d'écoute, de plaisir, de douceur et de sens

Mon cadre de référence : Analyse Transactionnelle et Théorie des Organisations (E. Berne), Process Communication Model® (T. Kahler), V. Lenhardt, Ecole de Palo Alto, Psychologie humaniste,

SPÉCIALITÉS

#direction des ressources humaines
#stratégie et pilotage RH
#management
#communication #CNV #régulation
#animation de réunions #intelligence collective
#coaching d'organisation #coaching d'équipe
#coaching individuel
#coach certifiée Process Communication Model®

COMPÉTENCES

Langues : Anglais, Espagnol
Intelligence collectif
Gestion de projet : active collab, monday

COORDONNÉES

Téléphone : 06 50 74 06 98
E-mail : amandine.paucot@hunomia.fr

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE



SOCIÉTÉ HUNOMIA 2021 - Aujourd'hui
Coaching - Formation et Conseil RH

- Coaching individuel de dirigeants et de managers
- Accompagnement des CODIR pour élaborer la vision stratégique et renforcer la coopération
- Accompagnement des équipes : séminaires pour favoriser l'implication et la performance collective dans le projet d'entreprise (communication, gestion de conflits, solidarité...)
- Formation des managers : parcours sur les fondamentaux du management et devenir des leaders inspirants
- Conseil et accompagnement RH : structuration et l'optimisation des processus RH (recrutement, intégration, organisation) et formation des managers à la posture et aux outils RH.



Société du Pipeline Sud Européen (SPSE) - Pétrole
Responsable RH, 2015-2020 - 150 salariés

- Formation & Gestion des carrières : Élaboration GPEC, fiches de poste, référentiels de compétences, gestion des entretiens annuels/professionnels, développement des compétences et plans de succession.
- Accompagnement des managers : Conseil en organisation du travail, outils RH ...
- Projets RH : Pilotage de SIRH, initiatives QVT, égalité hommes/femmes, campagnes handicap, team building.
- Accompagnement aux transformations : Gestion des réorganisations, repositionnement des compétences, conduite du changement.

TRANSPORTS ASCENSIO, 4 structures

Responsable RH, 2009-2014 - 170 collaborateurs

- Recrutement : Définition des profils, sourcing, entretiens, évaluation, intégration
- Communication interne : Création et diffusion d'outils d'information RH
- Relations sociales : Mise en place et gestion du CE/ CHSCT - Négociation des accords
- Santé et sécurité au travail
- Administration du personnel, paie



Ball Packaging Europe - Métallurgie
Responsable RH, 2009-2014 - 160 salariés

- Recrutement : Définition des profils, sourcing, conduite des entretiens, évaluation,
- Santé et sécurité au travail : Élaboration du DUER, suivi des actions, médecine du travail
- Formation, épargne salariale, Droit du travail

FORMATION PROFESSIONNELLE



KAHLER COMMUNICATION FRANCE
2021 - Coach certifiée - Process Communication Model®



UNOW -
2021 - Intelligence émotionnelle



ECOLE MAIEUTIS
2020 - Coaching professionnel : dirigeants, équipes, organisations

ECOLE DIRECTION RH - PARIS

2008- Master 2 Performance RH
2007 - Master 1 généraliste RH

MES ENGAGEMENTS



Membre actif Pays d'Aix

Nous contacter



Sabrina AOUIZERATE

sabrina@agence-cocoon.fr
06 69 12 97 85



Amandine PAUCOT

amandine.paucot@hunomia.fr
06 50 74 06 98



www.agence-cocoon.fr



<https://www.linkedin.com/company/l-agence-cocoon>



L'atelier Coquelicot
11 avenue Adrien Durbec, 13090 Aix en Provence